



ALTERAÇÕES DO SONO E A INTERFERÊNCIA NA QUALIDADE DE VIDA NO ENVELHECIMENTO

SLEEP CHANGES AND INTERFERENCE IN QUALITY OF LIFE IN AGING

ALTERACIONES DEL SUEÑO Y LA INTERFERENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA EN EL ENVEJECIMIENTO

Kézia Katiane Medeiros Silva¹, Gleyce Any Freire de Lima², Rafaella Guilherme Gonçalves³, Rejane Maria Paiva de Menezes⁴, Milva Maria Figueiredo De Martino⁵

RESUMO

Objetivo: identificar as alterações do sono que interferem na qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. **Método:** revisão integrativa em que foi utilizado um recorte temporal de artigos publicados nos últimos cinco anos, em português, inglês ou espanhol nas bases MEDLINE, LILACS e SCOPUS. A amostra foi de dez artigos. **Resultados:** os estudos subsidiaram a construção de três categorias, o processo de envelhecimento e as alterações habituais do sono; distúrbios do sono em função das doenças típicas do processo de envelhecimento e implicações dos distúrbios do sono na qualidade de vida no envelhecimento. **Conclusão:** as alterações do sono evidenciadas na maioria dos estudos voltam-se às necessidades de acompanhamento dos profissionais de saúde em possibilitar uma melhor qualidade de vida à pessoa idosa. **Descritores:** Envelhecimento; Distúrbios do Sono; Qualidade de Vida.

ABSTRACT

Objective: to identify sleep disorders that interfere with quality of life during the aging process. **Method:** integrative review in which a temporal cut of articles published in the last five years was used in Portuguese, English or Spanish on the MEDLINE, LILACS and SCOPUS databases. The sample was ten articles. **Results:** the studies subsidized the construction of three categories, the aging process and the habitual alterations of sleep; sleep disorders due to the typical pathologies of the aging process and the implications of sleep disorders on the quality of life in aging. **Conclusion:** the sleep disorders evidenced in most studies turn to the needs of health professionals to provide a better quality of life for the elderly. **Descriptors:** Aging; Sleep Disorders; Quality of Life.

RESUMEN

Objetivo: identificar las alteraciones del sueño que interfieren en la calidad de vida durante el proceso de envejecimiento. **Método:** revisión integradora en que fue utilizado un recorte temporal de artículos publicados en los últimos cinco años, en portugués, inglés o español en las bases MEDLINE, LILACS y SCOPUS. La muestra fue de diez artículos. **Resultados:** los estudios subsidiaron la construcción de tres categorías, el proceso de envejecimiento y las alteraciones habituales del sueño; disturbios del sueño en función de las patologías típicas del proceso de envejecimiento y implicaciones de los disturbios del sueño en la calidad de vida en el envejecimiento. **Conclusión:** las alteraciones del sueño evidenciadas en la mayoría de los estudios se dirigen a las necesidades de acompañamiento de los profesionales de salud en posibilitar una mejor calidad de vida a la persona anciana. **Descriptores:** Envejecimiento; Trastornos del Sueño; Calidad de Vida.

^{1,2}Enfermeiras, Mestrandas em Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande do Norte/UFRN. Natal (RN) Brasil. E-mails: kezia_taty@hotmail.com; gleyceany_freire@hotmail.com; ³Graduanda em Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande do Norte/UFRN. Natal (RN) Brasil. E-mail: rafaella.guigui@hotmail.com; ^{4,5}Enfermeiras, Professora Doutoradas em Enfermagem, Graduação / Pós-Graduação em Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande do Norte/UFRN. Natal (RN) Brasil. E-mails: rejemene@gmail.com; martino.milva@unifesp.br

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento faz parte da natureza do ser humano, uma vez que se inicia desde o nascimento do indivíduo e perdura até o momento que sua vida chegue ao fim. O índice de envelhecimento populacional diante da projeção da população que se apresenta na atualidade, segundo a projeção realizada, mostra um aumento de 13,8% em 2020 e para 33,7% em 2060. O índice de pessoas idosas de 60 anos ou mais de idade será maior que o grupo de crianças com até 14 anos de idade após 2030, o que evidencia que em 2055 a participação de idosos na população total será maior que a de crianças e jovens com até 29 anos de idade.¹

Estudo tem mostrado o significado de qualidade de vida como a forma na qual o indivíduo se percebe no contexto diário que lhe cerca, isso envolve relações interpessoais, aspectos de saúde, valores culturais, ideológicos, comportamentais e situacionais.² A durabilidade da vida, relacionada à pessoa idosa e em virtude do aumento nas taxas de envelhecimento, reflete o contexto da sociedade atual e evidencia a possibilidade do interesse de estudos com destaque aos fatores de bem-estar físico e emocional da pessoa idosa, de forma que destaca fatores relacionados à sua qualidade de vida.²

Diante do aumento considerável da expectativa de vida brasileira e mundial, a pessoa idosa pode se tornar frágil e apresentar alterações cognitivas e problemas relacionados ao sono³, uma vez que o processo de envelhecimento provoca mudanças em suas características, tanto na qualidade como no total de horas dormidas.⁴ Ele exerce papel importante na homeostasia, cujo desequilíbrio favorece o surgimento de transtornos mentais, diminuição da competência imunológica, prejuízo no desempenho físico e dificuldades adaptativas, causando aumento da vulnerabilidade do organismo idoso.⁴

A maioria das pessoas idosas se queixa, com frequência, de distúrbios do sono. As principais queixas compatíveis com o de má qualidade são o sono de pouca profundidade, as interrupções frequentes durante à noite devido à nictúria e a dificuldade em iniciá-lo.⁵ Esses fatores podem contribuir para a produção de distúrbios, como sonolência diurna excessiva (SED) e, conseqüentemente, aumento do número de cochilos diurnos, sensação pela manhã de sono não repousante, supressão imunitária, diminuição da capacidade física, quedas frequentes e declínio cognitivo que são marcadores de pobre qualidade de saúde física e mental,

além de afetar negativamente a qualidade de vida da pessoa idosa.⁴

A identificação da qualidade do sono desses indivíduos é importante para o desenvolvimento de estratégias capazes de assistir às demandas crescentes dessa população,³ portanto, os profissionais da saúde precisam atentar para o planejamento de ações preventivas em relação à cognição, com vistas a manter a autonomia e independência nas atividades de vida diária desses idosos.⁶

Comumente, os profissionais deixam de considerar as implicações da má qualidade do sono no cotidiano e mesmo na saúde da pessoa idosa, negligenciando o seu potencial para causar prejuízo na qualidade de vida dessa população.⁷ Nesse sentido, os resultados desse estudo podem contribuir para identificar o conhecimento acerca das alterações do sono que interferem na qualidade de vida da pessoa idosa e assim subsidiar os serviços de saúde no planejamento do cuidado na promoção da qualidade de vida. Compreendo a importância da temática apresentada, o presente estudo fundamentou-se na seguinte questão norteadora << Quais as alterações do sono que interfere na qualidade de vida da pessoa idosa? >>. Desse modo, objetiva-se identificar as alterações do sono que interferem na qualidade de vida durante o processo de envelhecimento.

MÉTODO

Revisão integrativa, realizada a partir de seis etapas para o seu desenvolvimento: 1) elaboração da questão norteadora, 2) busca ou amostragem na literatura, 3) categorização, 4) análise crítica dos estudos incluídos, 5) discussão dos resultados e 6) síntese da revisão integrativa. Neste contexto, foi elaborado previamente um protocolo de revisão, para orientar o desenvolvimento da pesquisa e a realização de todas as seis etapas sugeridas.

Ao iniciar o estudo, foi desenvolvido um protocolo do RI para mediar a busca ou amostragem e desenvolvimento da pesquisa igualmente aos dois pesquisadores. Foram etapas do protocolo: a identificação do tema, o objetivo, seleção da questão norteadora, seleção da amostra do estudo por meio da estratégia de busca nas bases de dados com utilização de descritores controlados, elaboração dos critérios de inclusão e exclusão do estudo, categorização dos resultados, avaliação dos estudos incluídos na revisão e síntese do conhecimento.

A questão norteadora que subsidiou o desenvolvimento da pesquisa foi: quais as alterações do sono que interfere na qualidade de vida da pessoa idosa? Para a seleção da amostra do estudo, foi realizado um levantamento dos textos nas bases de dados eletrônicas CINAHL (Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature), SCOPUS e LILACS (Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) no mês de março de 2015, nos quais foram utilizados os descritores indexados no MeSH “Aging” (1º) OU “sleepdisorders” (2º); “quality of life” (3º).

Esses descritores possibilitaram a realização de dois cruzamentos (#), que foram inseridos respectivamente em todas as bases de dados selecionadas. São eles: #1) “aging” AND “sleep disorders”; #2) “aging” AND “sleep disorders” AND “quality of life”.

Cada base de dados foi acessada por dois pesquisadores, simultaneamente, em computadores distintos sem comunicação, a fim de garantir a seleção mais acurada e

maior número de artigos importantes para a pesquisa. No tocante ao recorte temporal, foram captadas todas as publicações disponíveis em cada base de dados nos últimos cinco anos, pela intenção de proporcionar uma captação de artigos atuais que versam sobre o objeto do estudo.

Os critérios para a inclusão das publicações na presente revisão integrativa foram: artigos originais completos disponíveis gratuitamente nas bases de dados selecionadas, que abordam os distúrbios do sono e qualidade de vida em idosos, disponíveis em inglês, espanhol ou português. Os critérios de exclusão aplicados foram: artigos no formato de editoriais, cartas ao editor, opinião de especialista ou revisões.

Descritores	Medline	Scopus	Lilacs
(“aging” OR “sleepdisorders”) AND (“envelhecimento” OR “distúrbios do sono”)	294	542	10
(“aging” OR “sleepdesorders” OR “qualityoflife”) AND (“envelhecimento” OR “Distúrbios do sono” OR “qualidade de vida”)	28	69	4
Total	322	611	14
Total de artigos encontrados em todas as bases= 947			

Figura 1. Estratégias de busca utilizadas nas bases de dados. Natal, 2015.

RESULTADOS

Durante a pesquisa, foram identificados 947 artigos nas quatro bases de dados citadas, por meio dos cruzamentos, a saber: #1: 846 artigos (MEDILINE=294; SCOPUS=542; LILACS=10); #2: 101 artigos (MEDLINE=28; SCOPUS=69; LILACS=4).

Os artigos repetidos foram considerados uma única vez. Depois de concluída a etapa

de coleta de dados inicial e aplicados os critérios de inclusão e exclusão mediante a leitura de cada artigo, a amostra constituiu-se de 11 artigos.

Na Figura 2, são apresentados os 10 artigos que compõem a amostra final desse estudo. Durante a análise dos textos por completo, foi perceptível a predominância dos estudos por escolha do delineamento de pesquisa do tipo coorte.

NID	Ano de publicação	País de origem	Referências	Descritores	Método
01	2011	Austrália	Magee CA, Caputi P, Iverson DC. Relationships between self-rated health, quality of life and sleep duration in middle aged and elderly Australians. Sleep Medicine. 2011.12:346-50.	Sono curto Longo Sono Autopercepção de saúde Qualidade de vida Envelhecimento Epidemiologia	Estudo Transversal
02	2014	Brasil	Moraes W, Piovezan R, Poyares D, Bittencourt RL, Silva RS, Tufik S. Effects of aging on sleep structure throughout adulthood: a population-based study. Sleep Medicine 15 (2014) 401-409	Envelhecimento Estrutura do sono Os estágios do sono Apneia do sono Polissonografia	Estudo de Coorte
03	2010	Brasil	Oliveira BHD, Yassuda MS, Cupertino APFB, Neri AL. Relações entre padrão do sono, saúde percebida e variáveis socio econômicas em uma amostra de	Sono Envelhecimento Transtornos do Sono, Insônia Apneia	Estudo Coorte Transversal

			idosos residentes na comunidade - Estudo PENSA. Ciência& Saúde Coletiva, 15(3):851-860, 2010.	Saúde percebida	
04	2012	Suíça	Sutter C, Allemand MZJ, Martin M. Sleep Quality and Cognitive Function in Healthy Old Age: The Moderating Role of Subclinical Depression. Neuropsychology 2012 American Psychological Association 2012, Vol. 26, No. 6, 768 -775.	Qualidade do sono, Envelhecimento, Cognição, Depressão Subclínica	Estudo Coorte
05	2013	Japão	S. Miyata et al. Poor sleep quality impairs cognitive performance in older adults. J Sleep Res.(2013) 22, 535-541.	Desempenho da memória, Duração do sono, Distúrbios do sono	Transversal
06	2013	China	Luo J et al. Prevalence and Risk Factors of Poor Sleep Quality among Chinese Elderly in an Urban Community: Results from the Shanghai Aging Study. Plos One. 2013;8(11):1-7.	Distúrbios do Sono Envelhecimento Pessoa Idosa	Estudo Transversal
07	2011	USA	Crowley K. Sleep and Sleep Disorders in Older Adults. NeuropsycholRev (2011) 21:41-53.	Envelhecimento Distúrbios do Sono Alterações do Sono Insônia Apneia	Estudo Descritivo
08	2011	Espanha	Mesas AE et al. The association between habitual sleep duration and sleep quality in older adults according to health status. Age and Ageing2011;40:318-323	Duração do sono Desordens do sono Envelhecimento Pessoa Idosa	Estudo Coorte
09	2013	Espanha	Valenza MC et al. Nursing homes: Impact of sleep disturbances on functionality. Elsevier Ireland Ltd. Allrightsreserved56 (2013) 432-436.	Lares de Idosos Envelhecimento Pessoa Idosa Qualidade do Sono	Estudo Coorte
110	2012	Brasil	Lima MG, Barros MBA, Alves MGCP. Sleep duration and health status self-assessment (SF-36) in the elderly: a population-based study (ISA-Camp 2008). Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 28(9):1674-1684, set, 2012	Qualidade de vida Sono Envelhecimento Pessoa Idosa	Estudo Coorte

Figura 2. Caracterização dos artigos segundo ano de publicação, país de origem, referência do artigo, descritores e método.

Quanto às alterações do sono que interferem na qualidade de vida durante o envelhecimento, procedeu-se uma categorização: (1) O processo de envelhecimento e as alterações habituais do sono; (2) Distúrbios do sono em função das doenças do processo de envelhecimento; e (3) Implicações relacionadas a má qualidade do sono e o reflexo da qualidade de vida no envelhecimento.

Conforme observado, a Figura 3 apresenta as alterações do sono que interferem na qualidade de vida durante o envelhecimento.

Para a caracterização dos artigos selecionados, foi construído um quadro-síntese composto por: ano de publicação, país de origem, referência, abordagem do estudo e método. Desse modo, emergiram três categorias: O processo de envelhecimento e as alterações habituais do sono; Distúrbios do sono em função das doenças típicas do processo de envelhecimento; e Implicações dos distúrbios do sono na qualidade de vida no envelhecimento.

Alterações do sono	
Manifestações Clínicas	N
Sonolência excessiva diurna	Artigos 1,2,3,4,6 e 10 Artigos 1,4,5,6,8 e 9
Sono Fragmentado (Despertares noturnos)	Artigos 3,4,5,6 e 10
Insônia	Artigos 4,5,6,7 e 8
Tempo de Sono Reduzido	Artigos 4,5,6 e 9
Ritmo Irregular do Sono-Vigília	Artigos 2,3,4 e 5
Sono e vigília sem padrão de 24 horas	Artigos 4,5,6 e 8

Figura 3. Alterações do sono durante o envelhecimento.

DISCUSSÃO

♦ O processo de envelhecimento e as alterações habituais do sono

O sono é uma condição de restauração e de descanso do corpo e da mente inerente a todo ser humano independente de sua idade. É durante o sono que o corpo se desliga de processos externos que o cercam. Por ser ele uma função restauradora e necessária para continuidade e qualidade de vida, vê-se a necessidade de os profissionais de saúde saberem identificar e diferenciar o sono normal no processo de envelhecimento do sono alterado.

Foi realizado um estudo que mostrou a qualidade do sono autorreferida pelos participantes relacionada com desempenho cognitivo do envelhecimento saudável. Tendo em vista que quanto pior for a qualidade do sono os indivíduos apresentam, maior comprometimento em executar tarefas cognitivas.⁸

Outro estudo corrobora ao enfatizar as mudanças na qualidade do sono como consequência das alterações típicas do processo de envelhecimento, que vão desde alterações cognitivas ao comprometimento da saúde física. Alteração do nível cognitivo envolve a perda da capacidade funcional da pessoa idosa, associada ao risco de quedas, diminuição da autonomia, o que aumenta a vulnerabilidade desses idosos.³

O processo de senescência mostra alterações no ciclo circadiano, que consiste em um relógio biológico que se repete aproximadamente a cada 24 horas, estabelece controle em vários sinais vitais do organismo: pressão arterial e da temperatura, e ainda sobre a produção de hormônios, sensação de fome, atividade digestiva, funcionamento dos rins e dos intestinos.^{9,2}

O descontrole causado pelo processo de envelhecimento no ciclo circadiano gera consequência diretas, sobre a fragmentação do sono, alterando os horários de descanso da pessoa idosa. Quando isso acontece, o idoso passa a ter cochilos diários, ou tem atitudes de dormir mais cedo e levanta-se mais cedo

ainda, isso interfere em seu desempenho diário, provoca fadiga diurna e gera alterações na rotina da pessoa idosa.⁵

♦ Distúrbios do sono em função das doenças típicas do processo de envelhecimento

Os distúrbios do sono provocam um efeito significativo e negativo sobre a saúde física e mental do indivíduo. Na pessoa idosa, esses distúrbios apresentam maior impacto, pois podem ser erroneamente confundidos com demências ou comprometimento cognitivo em virtude da idade.⁶

A má interpretação das alterações do sono desenvolvidas na pessoa idosa pode gerar uma resposta tardia por parte dos profissionais de saúde, fato que propicia diminuição da capacidade de condução e aumenta o risco de quedas.¹⁰

Estudos mostram que a insônia que é um dos distúrbios do sono, está associada com menor sobrevida, em virtude da mortalidade ocasionada por doença cardíaca, acidente vascular encefálico, câncer ou suicídio, e é até duas vezes maior em pessoas idosas que apresentam distúrbios do sono do que em relação aqueles que dormem bem.¹⁰

Outros autores mostram que pacientes vitimados pela demência apresentam um número subjacente de distúrbios do sono associados, incluindo insônia, hipersonia, distúrbios do ciclo circadiano e agitação noturna e comportamentos.¹¹

Esses distúrbios do sono vivenciados no processo de envelhecimento envolvem uma problemática de saúde pública que afeta o contexto de toda a população, pois limita a condição da pessoa idosa, interferindo no meio familiar, situação em que a família muitas vezes necessita recorrer à institucionalização da pessoa idosa.¹⁻³

Pacientes acometidos por Alzheimer, uma das doenças mais comuns no processo de envelhecimento, apresentam diminuição da eficiência do sono, interrupção do sono-vigília principalmente no início da doença. A fragmentação do sono leva a alterações ainda maiores no quadro, aumenta o declínio cognitivo, o que leva o paciente há

Silva KKM, Lima GAF de, Gonçalves RG.

permanecer mais tempo deitado na cama, em estado acordado, provoca ainda desorientação e confusão. São consequências da gravidade dos distúrbios do ritmo circadiano e relacionados com o grau de demência.¹¹

Na doença de Parkinson, os distúrbios do sono também são frequentes e afetam adversamente sua qualidade de vida. A frequência das queixas de sono é estimada entre 60% e 90% e também se correlacionam com o aumento da gravidade da doença. Anormalidades típicas do sono incluem o sono fragmentado, com um aumento do número de despertares, fenômenos motores, como imobilidade noturna, tremor de repouso, piscar os olhos, discinesias, e outros fenômenos como ataques de sono.¹¹

◆ Implicações relacionadas à má qualidade do sono e o reflexo da qualidade de vida no envelhecimento

Estudo realizado na Suíça no qual são fornecidos dados sobre o desenvolvimento da China Continental e dos países asiáticos afirma que duas em cada cinco pessoas idosas na China Urbana dormem mal, essa prevalência decorre do aumento da população idosa. Acrescenta ainda que estudos voltados à má qualidade do sono no envelhecimento são uma questão de saúde pública, e não só uma prática clínica. A inserção de atividades psicossociais abrangentes à pessoa idosa pode aliviar os distúrbios do sono e possibilitar uma melhor qualidade de vida à população idosa.⁸

Uma avaliação contínua da pessoa idosa envolve estratégias de tratamento eficaz relacionado aos distúrbios do sono. Estudos mostram a relação entre a má qualidade do sono e a perda da autonomia em idosos, sendo a preservação da funcionalidade no envelhecimento uma questão de preservar a qualidade de vida.¹²

Outros estudos mostram que é importante diagnosticar e tratar a insônia na pessoa idosa, pois o sono de má qualidade pode levar a graves consequências, incluindo a qualidade de vida diminuída e prejuízo na função cognitiva.¹³ Mostram ainda que as pessoas que dormem entre sete-oito horas de sono, em relação as que dormem menos que quatro horas, têm déficits cognitivos maiores. Além disso, a maior idade prejudica os domínios de memória e raciocínio.

Foi realizado um estudo transversal na Austrália que mostrou a duração do sono, com a autoavaliação de saúde relacionada à qualidade de vida. Ele evidenciou que os indivíduos que dormem menos de seis horas diárias, e os que dormem mais de nove horas diárias, apresentam uma autoavaliação com

Alterações do sono e a interferência na qualidade...

índice de saúde baixo, sendo o tempo sono associado a uma medida de avaliação baixa, tanto o sono curto quanto o longo, foram associadas a baixa medida de autoavaliação e menor qualidade de vida.¹⁴ Esse estudo enfatiza a importância do sono adequado na saúde física e mental.

A estrutura do sono e sua duração sofrem alterações significativas ao longo do processo de envelhecimento, sendo o avançar da idade fator essencial como consequência perante os distúrbios do sono.¹⁵

Assim, o objetivo do presente estudo foi observar a relação entre alterações do sono associadas ao envelhecimento. Autores ainda mostram a prevalência de alterações relacionadas à insônia, sintomas de apneia e de parassonia com variáveis socioeconômicas e saúde autopercebidas como características típicas do envelhecimento.¹⁶

CONCLUSÃO

A qualidade do sono se destaca por estar entre as mais frequentes queixas das pessoas idosas. Mudanças no processo de envelhecimento podem ser observadas em diversos níveis da arquitetura e qualidade do sono. Dessa forma, as principais alterações do sono relacionadas com o envelhecimento foram a insônia, a apneia, parassonia, distúrbios do ritmo circadiano.

As alterações causadas por doenças, como o acidente vascular encefálico, o Alzheimer e o Parkinson, precisam ser investigadas precocemente. A qualidade do sono atua na prevenção de agravos à saúde da pessoa idosa, assim como atividades educativas e psicossociais são indicadas na prevenção dessas alterações ou para minimizar problemática que envolve as pessoas em processo de envelhecimento para que tenham uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (BR). Coordenação de População e Indicadores Sociais. Coordenação de Indicadores Sociais. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. 2013. [cited 2016 May 16]. Available from: ftp://ftp.ibge.gov.br/Indicadores_Sociais/Sintese_de_Indicadores_Sociais_2013/SIS_2013.pdf
2. Vieira AAU, Galindo AG, Silva AD, Santos EF, Júnior FMV, Sampaio RG, et al. Análise de qualidade de vida e bem estar em praticantes de atividades físicas na terceira idade. Coleção Pesquisa em Educação Física [Internet] 2014 [cited 2016 May 05];13(1):41-

8. Available from: http://www.scielo.br/pdf/tce/v23n4/pt_0104-0707-tce-23-04-00889.pdf
3. Santos AA, Schlosser TCSM, Ceolim MF, Pavarini SCI. Sono, fragilidade e cognição: estudo multicêntrico com idosos brasileiros. Rev Bras Enferm [Internet]. 2013 [cited 2016 May 16];66(3): 351-7. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v66n3/a08v66n3.pdf>
4. Quinhones MS, Gomes MM. Sono no envelhecimento normal e patológico: aspectos clínicos e fisiopatológicos. Rev Bras Neurol [Internet]. 2011 [cited 2016 May 16];47(1):31-42. Available from: <http://files.bvs.br/upload/S/0101-8469/2011/v47n1/a2021.pdf>
5. Schlosser TCM, Santos AA, Rossignolo SOC, Freitas DCCV, Lorenz VR, Ceolim MF, et al. Idosos institucionalizados: organização cronológica das rotinas diárias e qualidade do sono. Rev Bras Enferm [Internet]. 2014 [cited 2016 May 16];67(4):610-6. Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2014670417>
6. Santos AA, Schlosser TCSM, Ceolim MF, Pavarini SCI. Sono, fragilidade e cognição: estudo multicêntrico com idosos brasileiros. Rev Bras Enferm [Internet]. 2013 [cited 2016 May 16];66(3):351-7. Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-71672013000300008>
7. Araújo CLO, Ceolim MF. Qualidade do sono de idosos residentes em instituição de longa permanência. Rev Esc Enferm USP [Internet]. 2010 [cited 2016 May 16];44(3):619-26. Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342010000300010>
8. Sutter C, Allemand MZJ, Martin M. Sleep Quality and Cognitive Function in Healthy Old Age: The Moderating Role of Subclinical Depression. Neuropsychology [Internet]. 2012 [cited 2016 May 16];26(6):768-75. Available from: <http://dx.doi.org/10.1037/a0030033>
9. Mesas AE, García EL, Muñoz LML, Graciani A, Castellón PG, Artalejo FR, et al. The association between habitual sleep duration and sleep quality in older adults according to health status. Age and Ageing [Internet]. 2011 [cited 2016 May 16];40:318-23. Available from: <http://ageing.oxfordjournals.org/content/40/3/318.full.pdf+html>
10. Luo J, Zhu G, Zhao Q, Guo Q, Mang H, Hong Z, et al. Prevalence and Risk Factors of Poor Sleep Quality among Chinese Elderly in an Urban Community: Results from the Shanghai Aging Study. Plos One 2013 [cited 2016 May 16];8(11):1-7. Available from:

<http://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0081261&type=printable>

11. Crowley K. Sleep and Sleep Disorders in Older Adults. Neuropsychol Rev [Internet]. 2011 [cited 2016 May 16];21:41-53. Available from: <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11065-010-9154-6>
12. Valenza MC, Martos IC, Martín LM, Garzó VMP, Velarde C, Demet GV, et al. Nursing homes: Impact of sleep disturbances on functionality. Elsevier Ireland Ltd. Allrights reserved [Internet]. 2013 [cited 2016 May 16];5(6):432-36. Available from: <http://fulltext.study/download/1903395.pdf>
13. Miyata S, Noda A, Iwamoto K, Kawano N, Okuda M, Ozaki N, et al. Poor sleep quality impairs cognitive performance in older adults. J Sleep Res [Internet]. 2013 [cited 2016 May 16];22:535-41. Available from: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.sr.12054/full>
14. Magee CA, Caputi P, Iverson DC. Relationships between self-rated health, quality of life and sleep duration in middle aged and elderly Australians. Sleep Medicine [Internet]. 2011 [cited 2016 May 16];12:346-50. Available from: [http://www.sleep-journal.com/article/S1389-9457\(11\)00024-4/pdf](http://www.sleep-journal.com/article/S1389-9457(11)00024-4/pdf)
15. Moraes W, Piovezan R, Poyares D, Bittencourt RL, Silva RS, Tufik S. Effects of aging on sleep structure throughout adulthood: a population-based study. Sleep Medicine [Internet]. 2014 [cited 2016 May 16];15:401-09. Available from: [http://www.sleep-journal.com/article/S1389-9457\(14\)00074-4/fulltext](http://www.sleep-journal.com/article/S1389-9457(14)00074-4/fulltext)
16. Oliveira BHD, Yassuda MS, Cupertino APFB, Neri AL. Relações entre padrão do sono, saúde percebida e variáveis socioeconômicas em uma amostra de idosos residentes na comunidade - Estudo PENSA. Ciênc saúde coletiva [Internet]. 2010 [cited 2016 May 16];15(3):851-60. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v15n3/v15n3a28.pdf>

Submissão: 16/06/2015

Aceito: 21/12/2016

Publicado: 15/01/2017

Correspondência

Kézia Katiane Medeiros da Silva
Avenida Maria Lacerda Montenegro, 331
Condomínio Guaira III
Bloco 4, Ap. 302
Bairro Nova Parnamirim
CEP: 59152-600 — Parnamirim (RN), Brasil